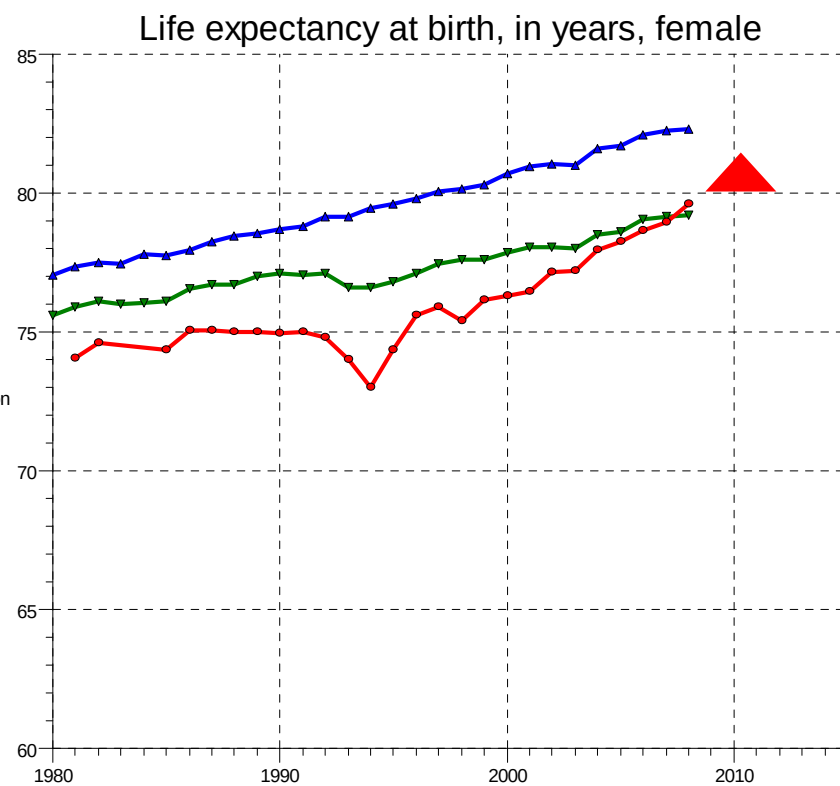
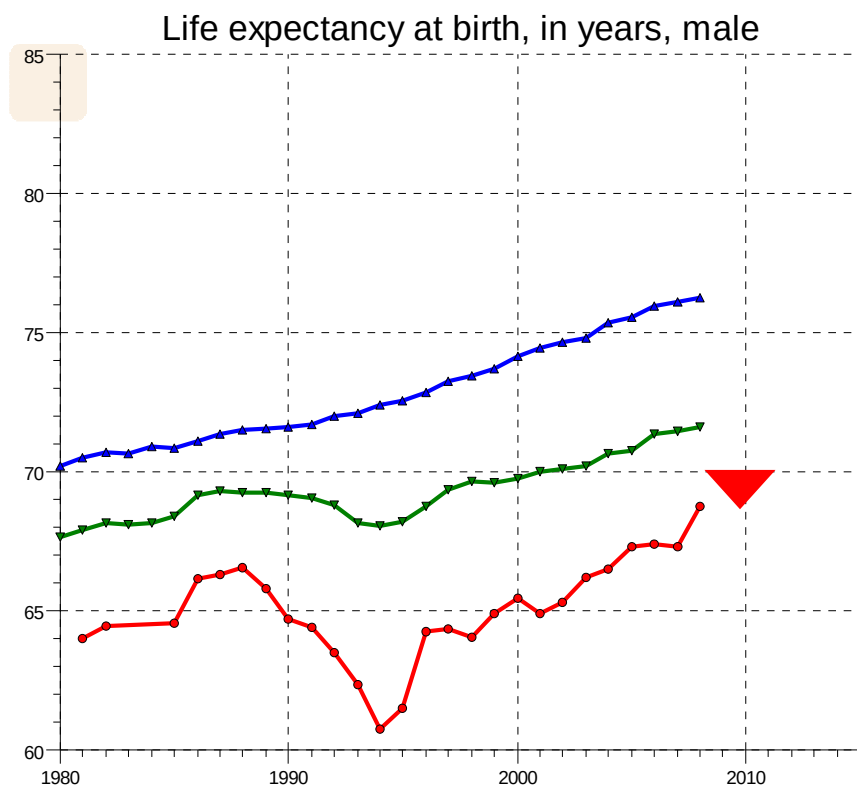




Eesti meeste tervisest

Maris Jesse
7.oktoober 2011

Eestimaalase keskmine eluiga kõrgeim kui eales varem



WHO Health for All andmebaas



live oli mullu 35 võrra positiivne





2010. aastal suri 15 790 inimest -
7763 meest ja 8027 naist

Veerand neist - 3880 inimest -
suri enne 65.sünnipäeva

Pea kolmveerand enne 65.sünnipäeva
surnutest olid mehed - 2788

Miks suri mullu 2788 meest enne 65.eluaastat



Vereringeelundite haigused (I00-I99)	903	960
Õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (V01-Y89)	699	829
Kasvajad (C00-D48)	590	567
Seedeelundite haigused (K00-K93)	193	
Hingamiselundite haigused (J00-J99)	88	
Sümptomid ja ebatäpsed seisundid (R00-R99)	70	
Nakkus- ja parasiithaigused (A00-B99)	62	
Psüühika- ja käitumishäired (F00-F99)	59	
Närvisüsteemi- ja tundeelundite haigused (G00-H95)	44	
Siseseretsiooni-, toitumis- ja ainevahetushaigused (E00-E90)	34	
Perinataalperioodi patoloogia (P00-P96)	17	
Kaasasündinud väärarendid (Q00-Q99)	11	
Kuse-suguelundite haigused (N00-N99)	7	
Lihaskonna ja sidekoehaigused (M00-M99)	5	
Naha- ja nahaaluskoe haigused (L00-L99)	2	
Vere- ja vereloomeelundite haigused (D50-D89)	1	

Mis põhjustel suri 1092 naist enne 65.eluaastat



Kasvajad (C00-D48)	405	446
Vereringeelundite haigused (I00-I99)	275	283
Õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (V01-Y89)	151	179
Seedeelundite haigused (K00-K93)	98	
Närvisüsteemi- ja tundeelundite haigused (G00-H95)	35	
Hingamiselundite haigused (J00-J99)	26	
Sümptomid ja ebatäpsed seisundid (R00-R99)	19	
Siseseretsiooni-, toitumis- ja ainevahetushaigused (E00-E90)	18	
Kaasasündinud väärarendid (Q00-Q99)	17	
Nakkus- ja parasiithaigused (A00-B99)	15	
Psüühika- ja käitumishäired (F00-F99)	14	
Perinataalperioodi patoloogia (P00-P96)	7	
Lihaskonna ja sidekoehaigused (M00-M99)	5	
Kuse-suguelundite haigused (N00-N99)	3	
Naha- ja nahaaluskoe haigused (L00-L99)	2	
Vere- ja vereloomeelundite haigused (D50-D89)	1	
Raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse perioodi tüsistused (O00-O99)	1	



Üldine soovitus mida teha?



Süüa mõistlikul määral ja tasakaalustatult



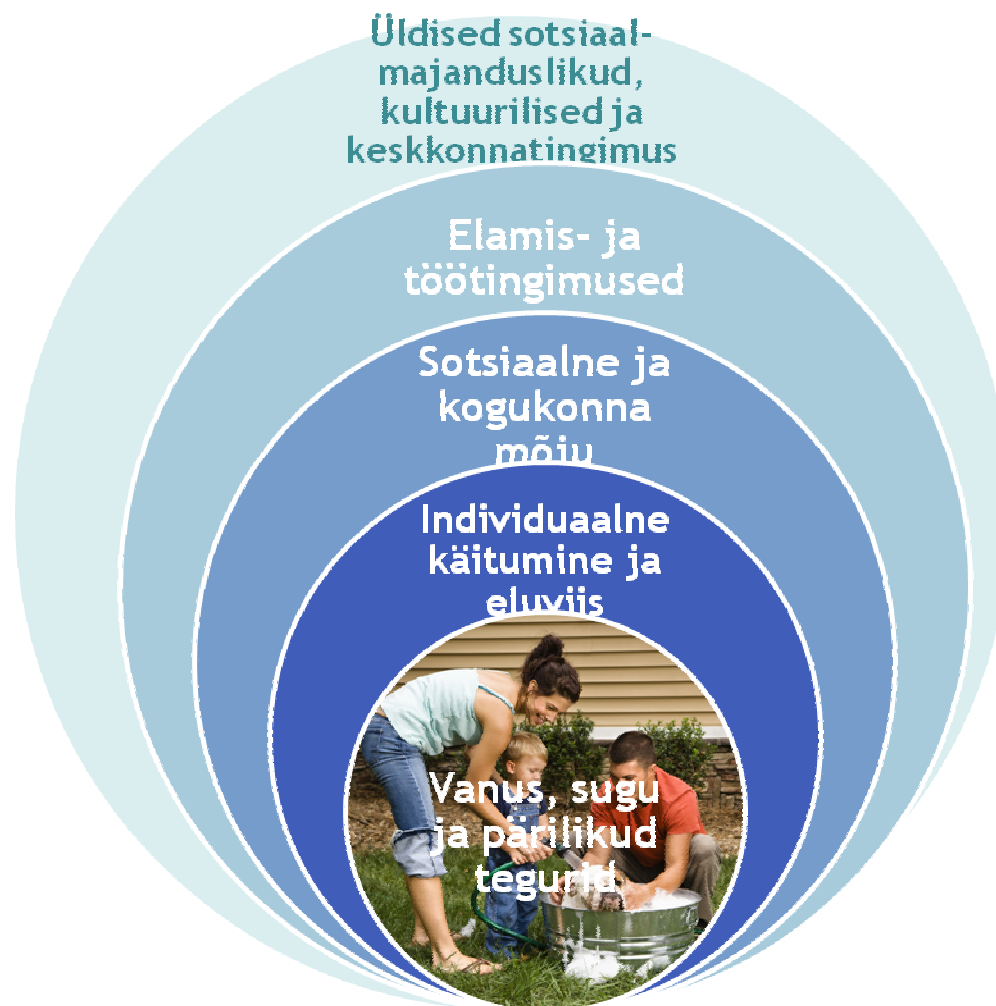
Liikuda vähemalt 30 min päevas

Mitte suitsetada ega viibida suitsuses keskkonnas

Mitte liialdada alkoholiga - juua vähe või üldse mitte

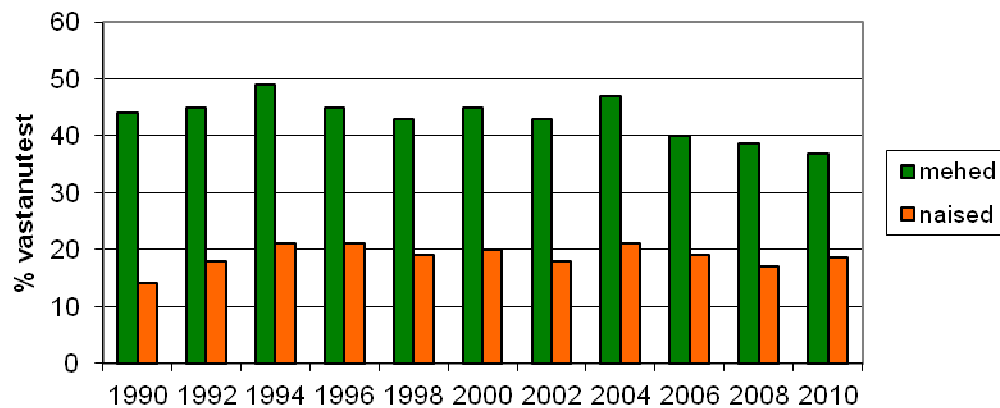
Kui tervis muret teeb, pöörduda arstile

Tervist mõjutavad tegurid

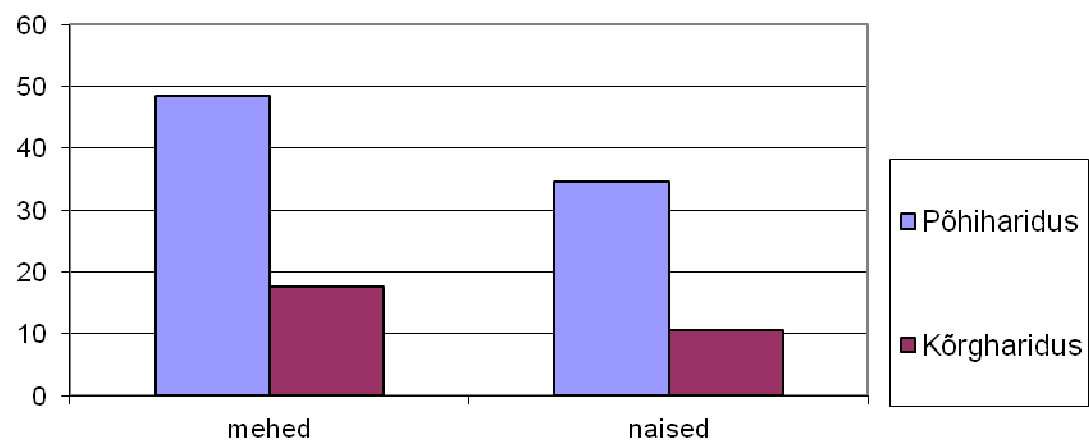


Allikas: Dahlgren ja Whitehead, 1991

Igapäevasuitsetajad



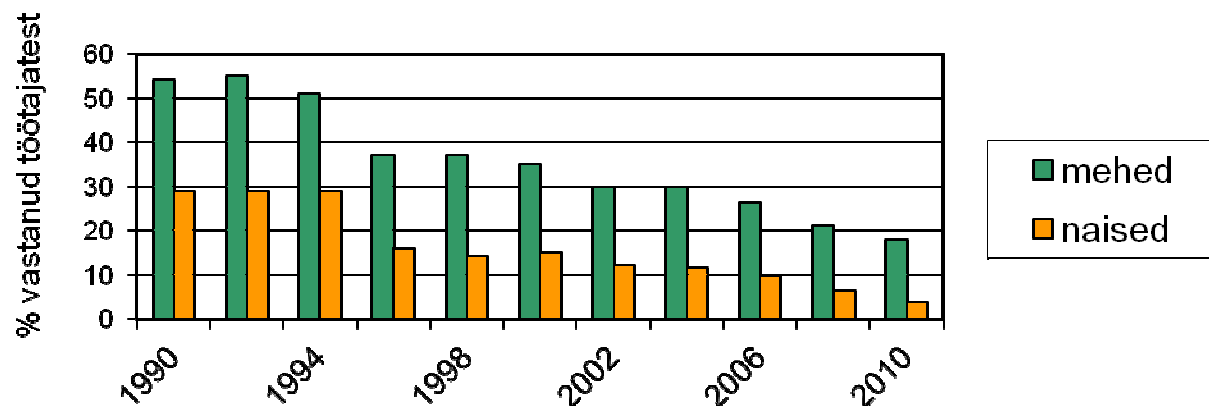
Igapäevasuitsetajad haridustaseme järgi



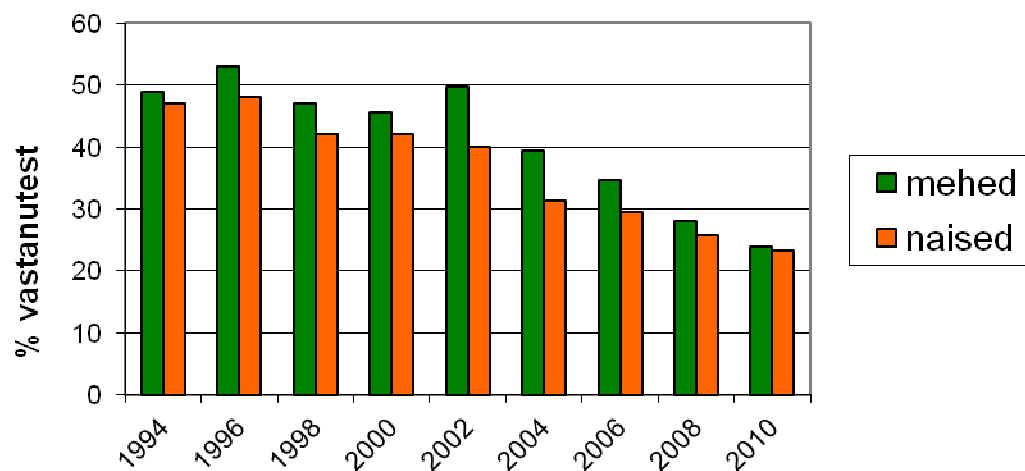
**Täiskasvanud
elanikkonna
tervisekäitumise uuring,
1990-2010, TAI**

Suitsu(st) vaba(nev) keskkond

Vähemalt tund suitsuses tööruumis



Kodune eksponeeritus suitsetamisele



*Täiskasvanud
elanikkonna
tervisekäitumise uuring,
1990-2010, TAI*



Alkohol: seostatavad haigused



Kasvajad

- Suu- ja neelu kasvajad
- Söögitoru kasvajad
- Maksa kasvajad
- Kõri kasvajad
- Rinnanäärme kasvajad



Südameveresoonkonna haigused

- Kõrgvererõhk
- Südame isheemiatõbi
- Ajuinfarkt
- Põletikulised südamehaigused



Seedesüsteemi haigused

- Sapikivitõbi
- Maksatsirroos
- Pankreatiit

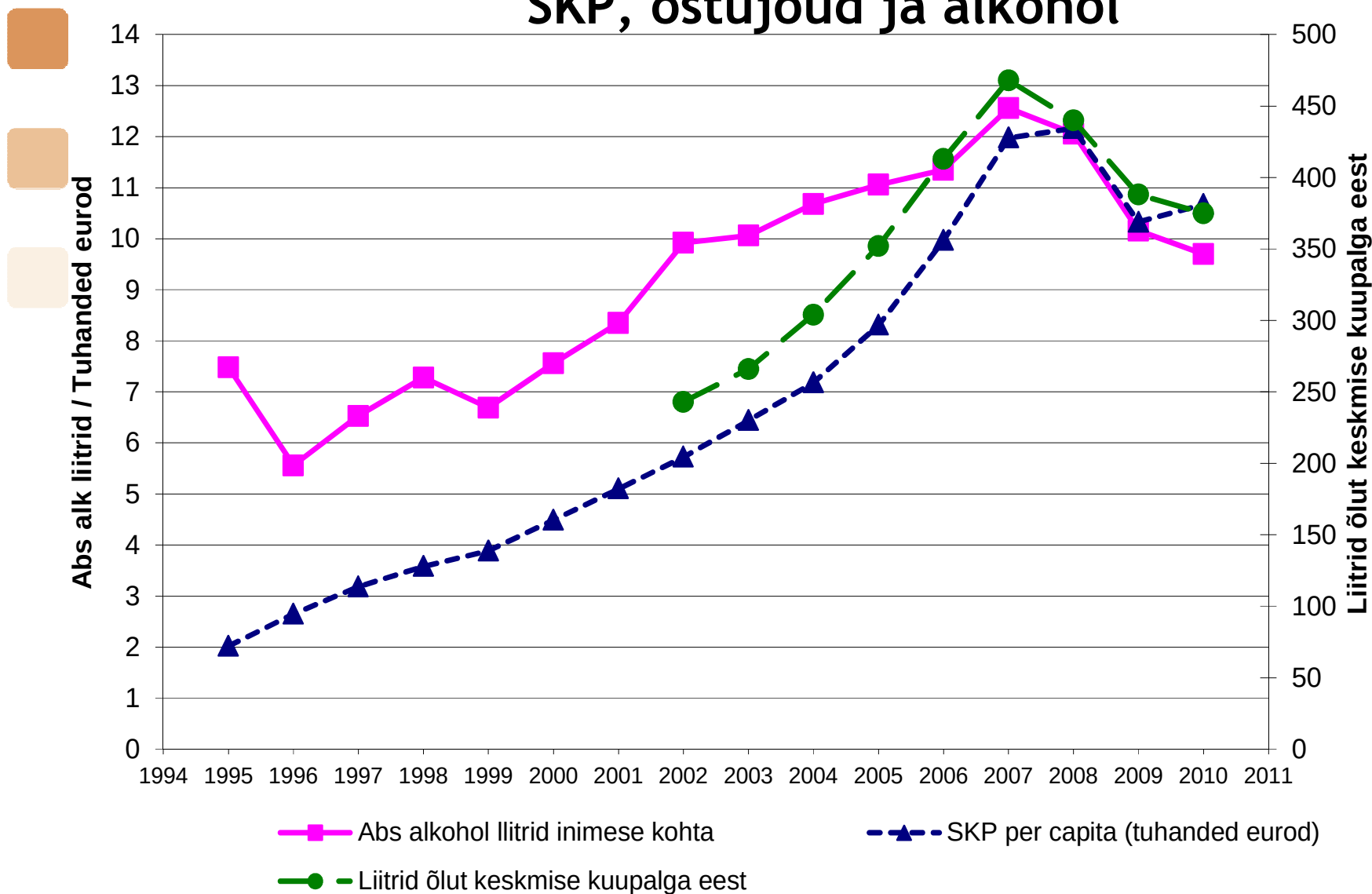
Välispõhjused

- Suitsiid
- Liiklusvigastused
- Kukkumised
- Tulevigastused
- Uppumised
- Vägivald
- Töövigastused
- Mürgistused
- Lämbumine

Alkoholisõltuvus

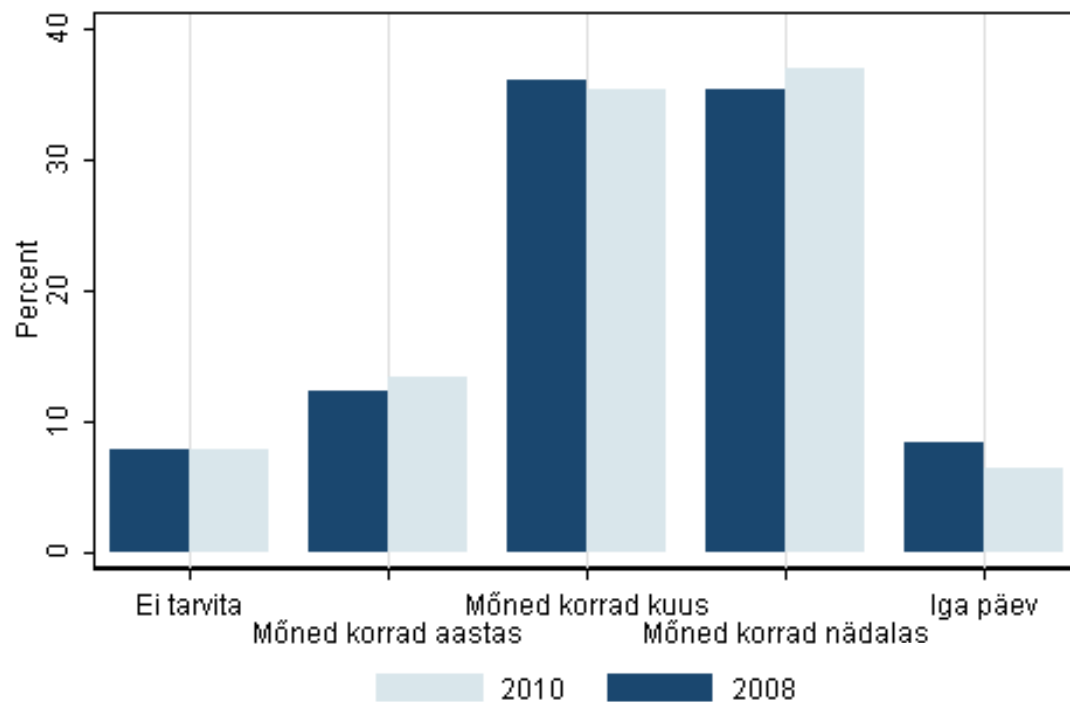
Kokku üle 60 haiguse ja seisundi

SKP, ostujõud ja alkohol

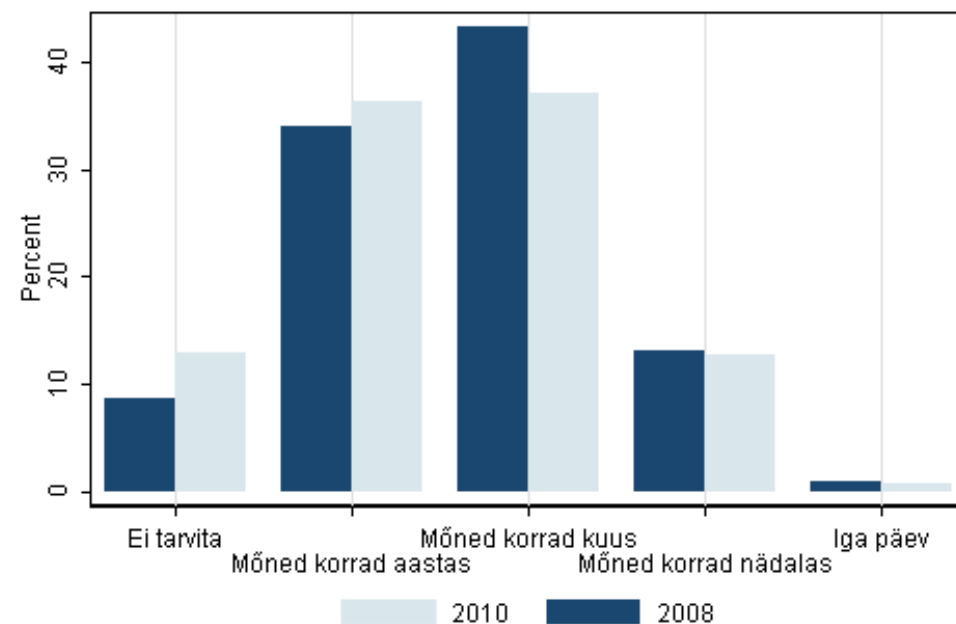


Konjunkturiinstituut ja Taavi

Alkoholi tarbimine: mehed 2008 vs 2010

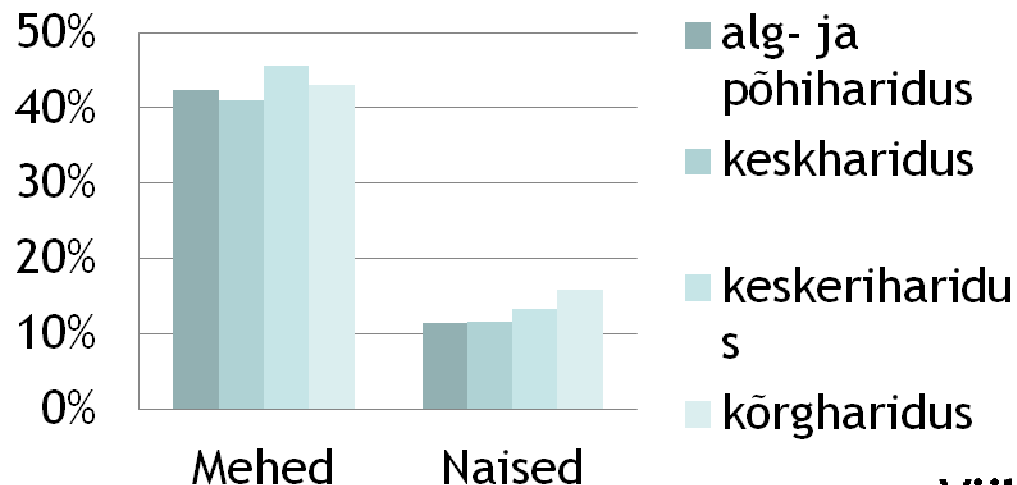


Alkoholi tarbimine: naised 2008 vs 2010

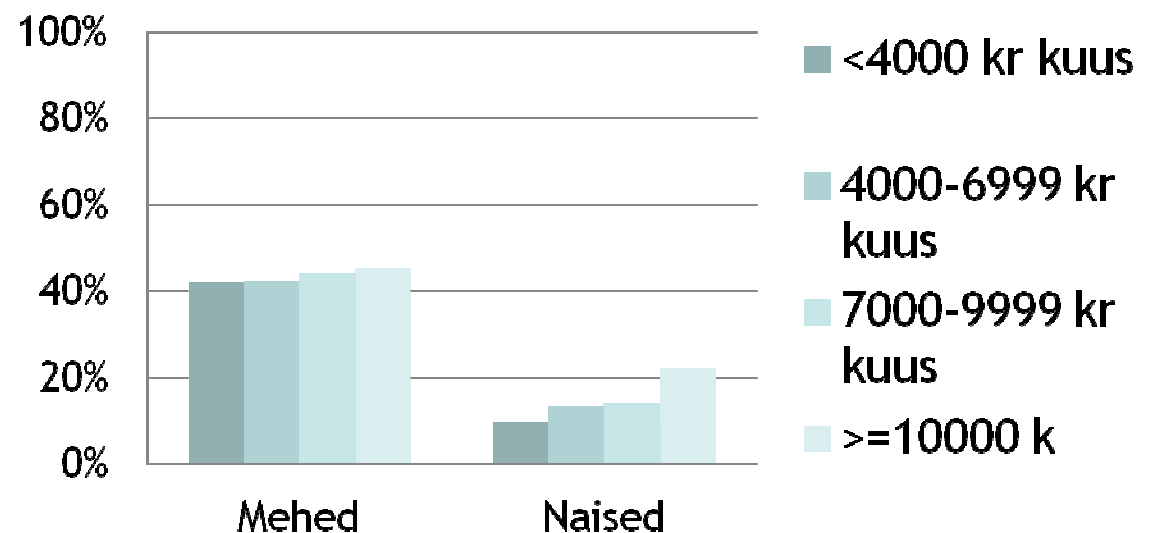


TAI, Täiskasvanute tervisekäitumise uuring

Vähemalt mõned korrad nädalas alkoholi tarvitajate osakaal hariduse lõikes



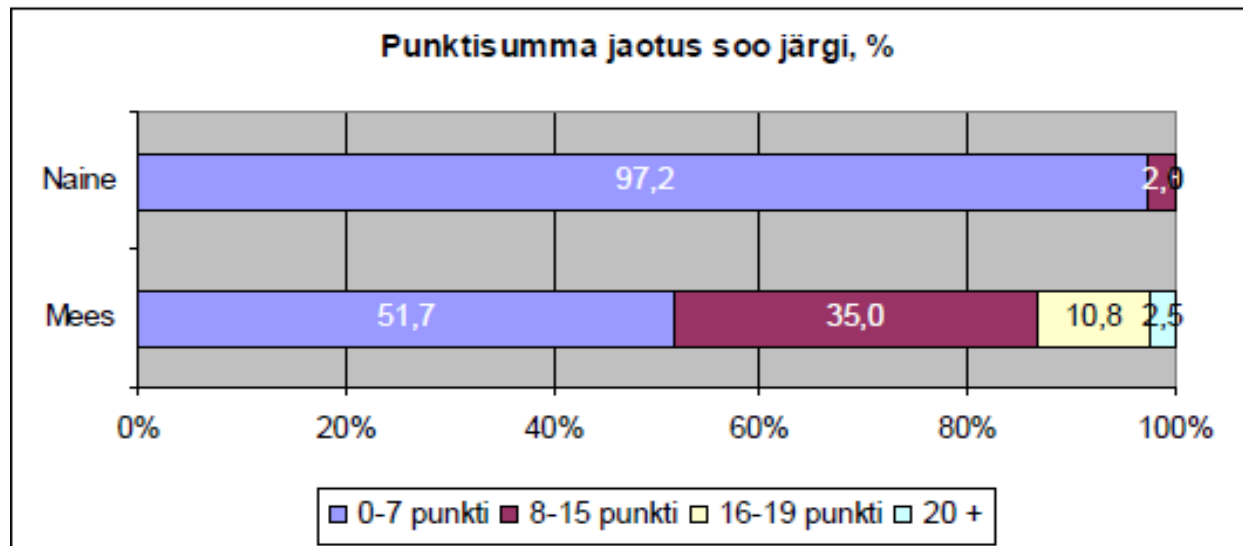
Vähemalt mõned korrad nädalas alkoholi tarvitajate osakaal sissetuleku lõikes





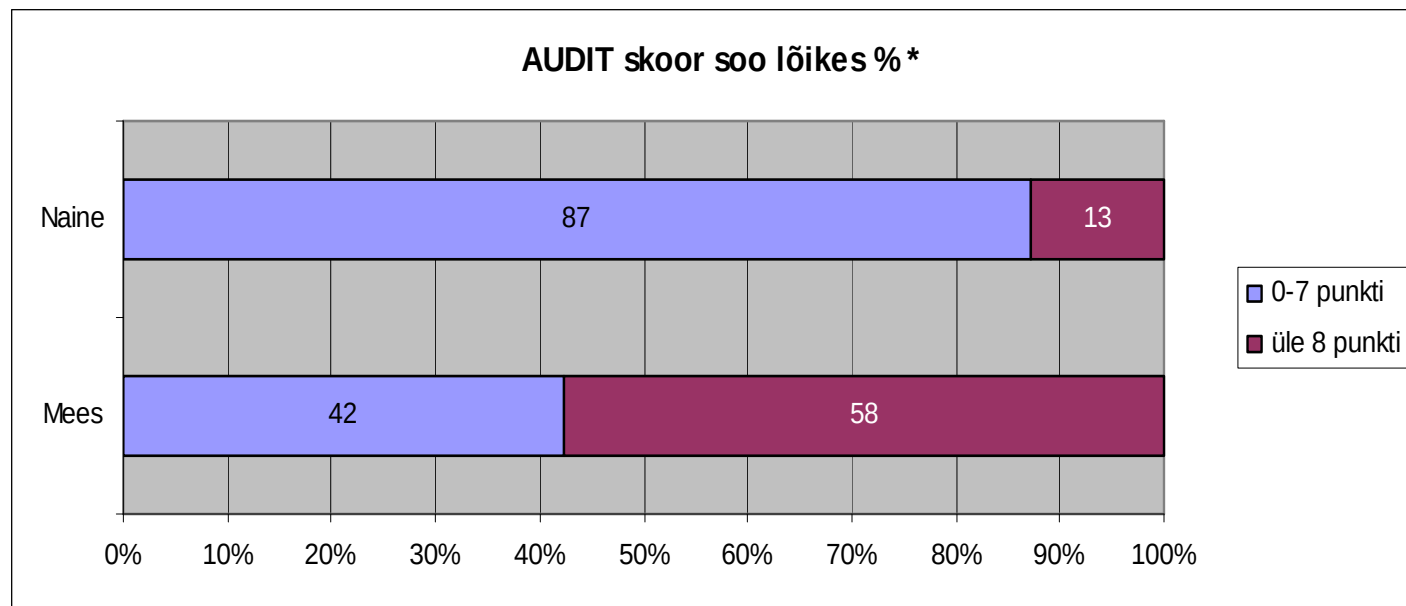
Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Alkoholitarvitamise riskitaseme hindamine AUDIT testiga perearstipraksistes

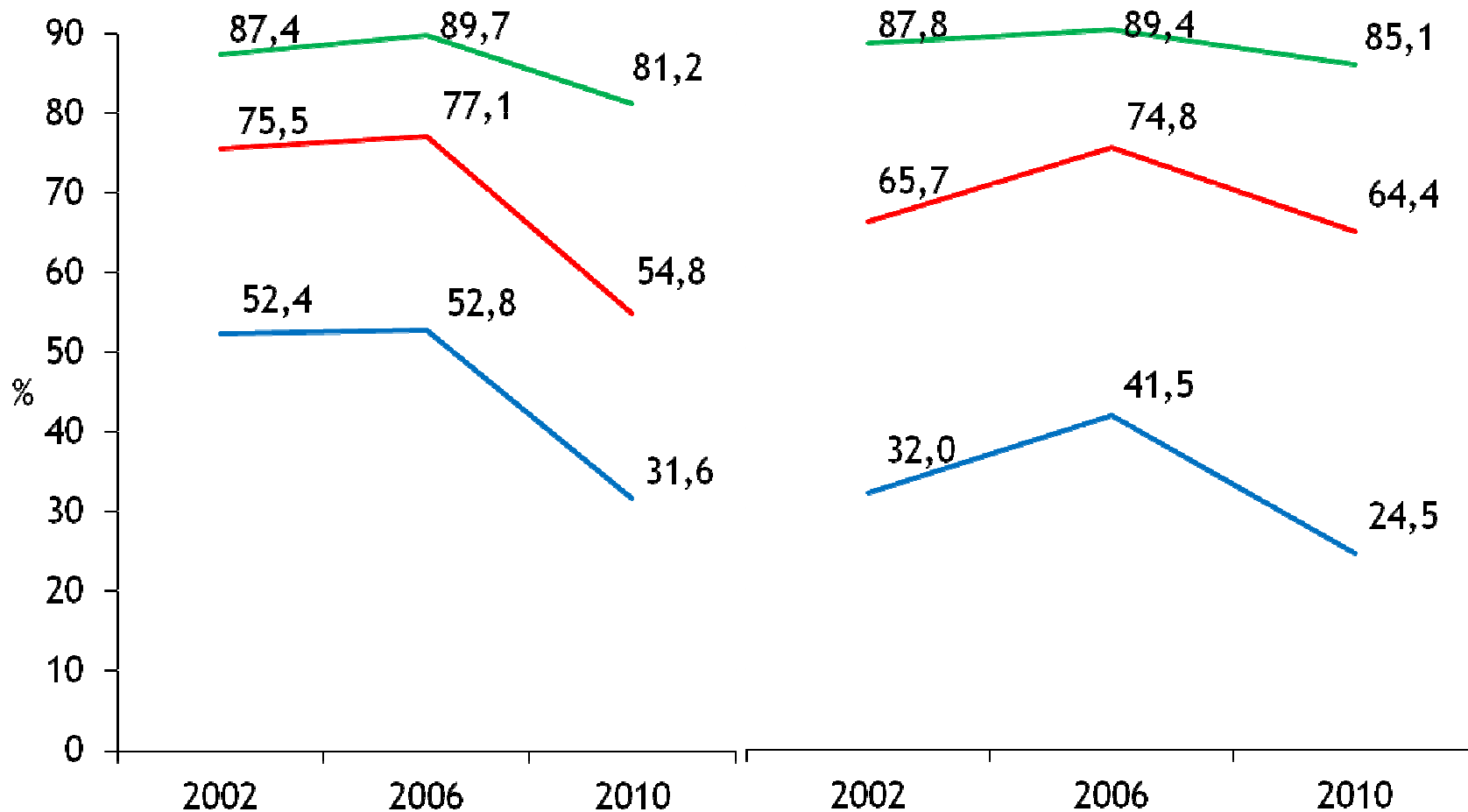


Allikas: AUDIT testi
tulemus TAI
pilootprojektis, märts
2010
(6 keskust, n=304)

ja 2011
(4 keskust, n=227)



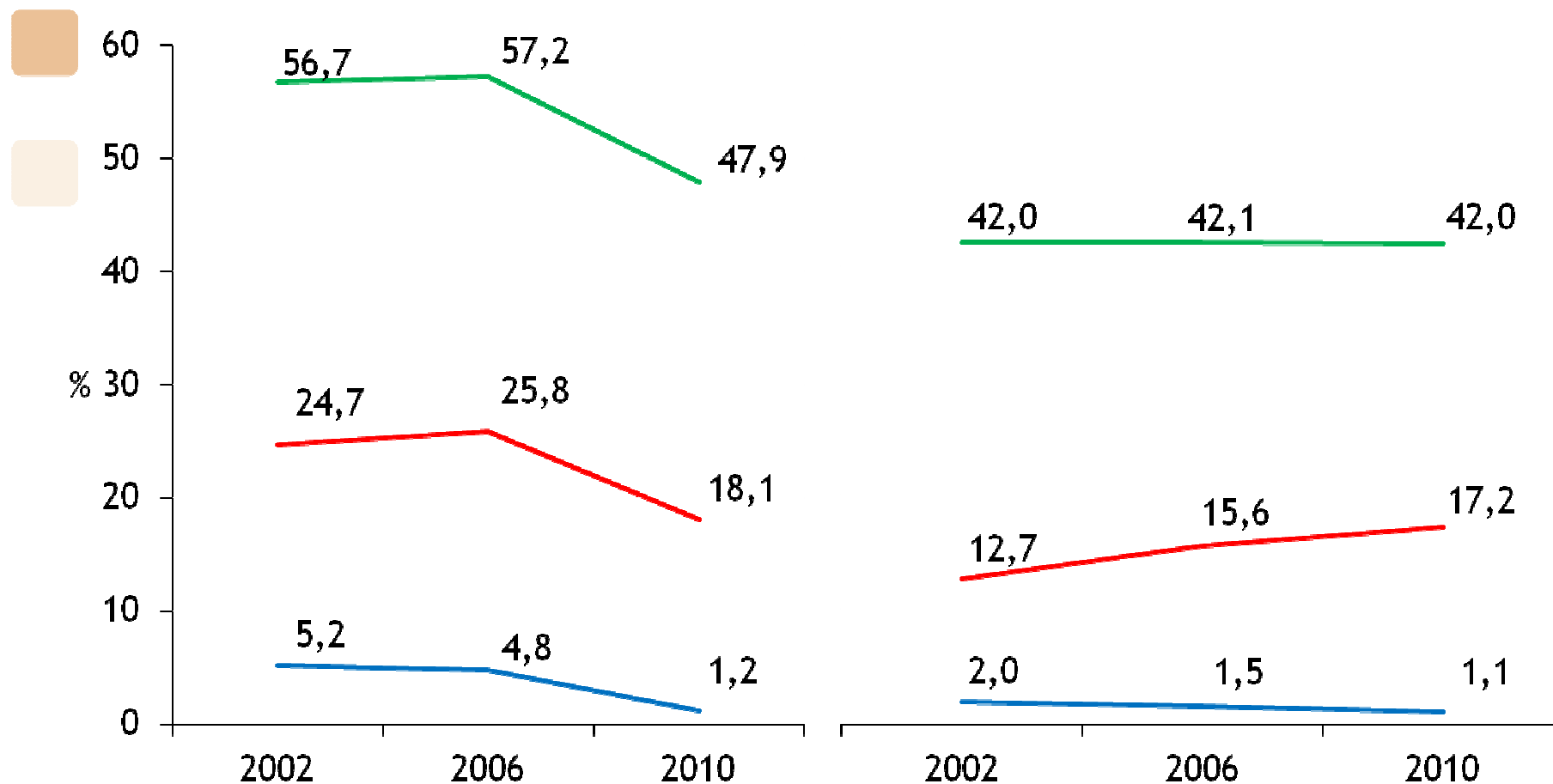
Alkoholi tarvitamine on rohkem vähenenud **11-, 13- ja 15-aastaste poiste hulgas**



Poisid
TAI, HBSC 2002, 2006, 2010.

Tüdrukud

 **Vähemalt kaks korda purju joomine näitab langustendentsi 11-, 13- ja 15-aastastel poistel, tüdrukul olukord pigem stabiilne**

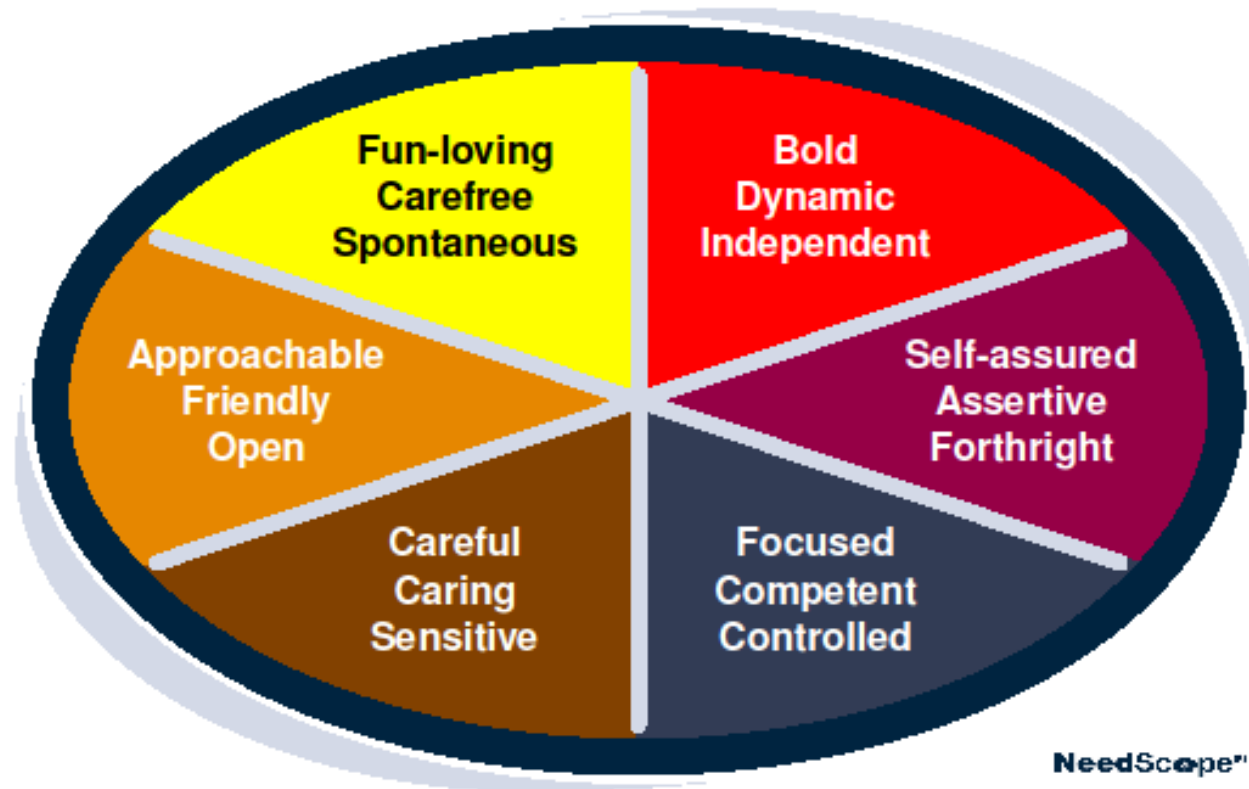


TAI, HBSC 2002, 2006, 2010. *Poisid*

Tüdrukud

Six Core Archetypes Within NeedScope Model

The Archetypes as Personalities

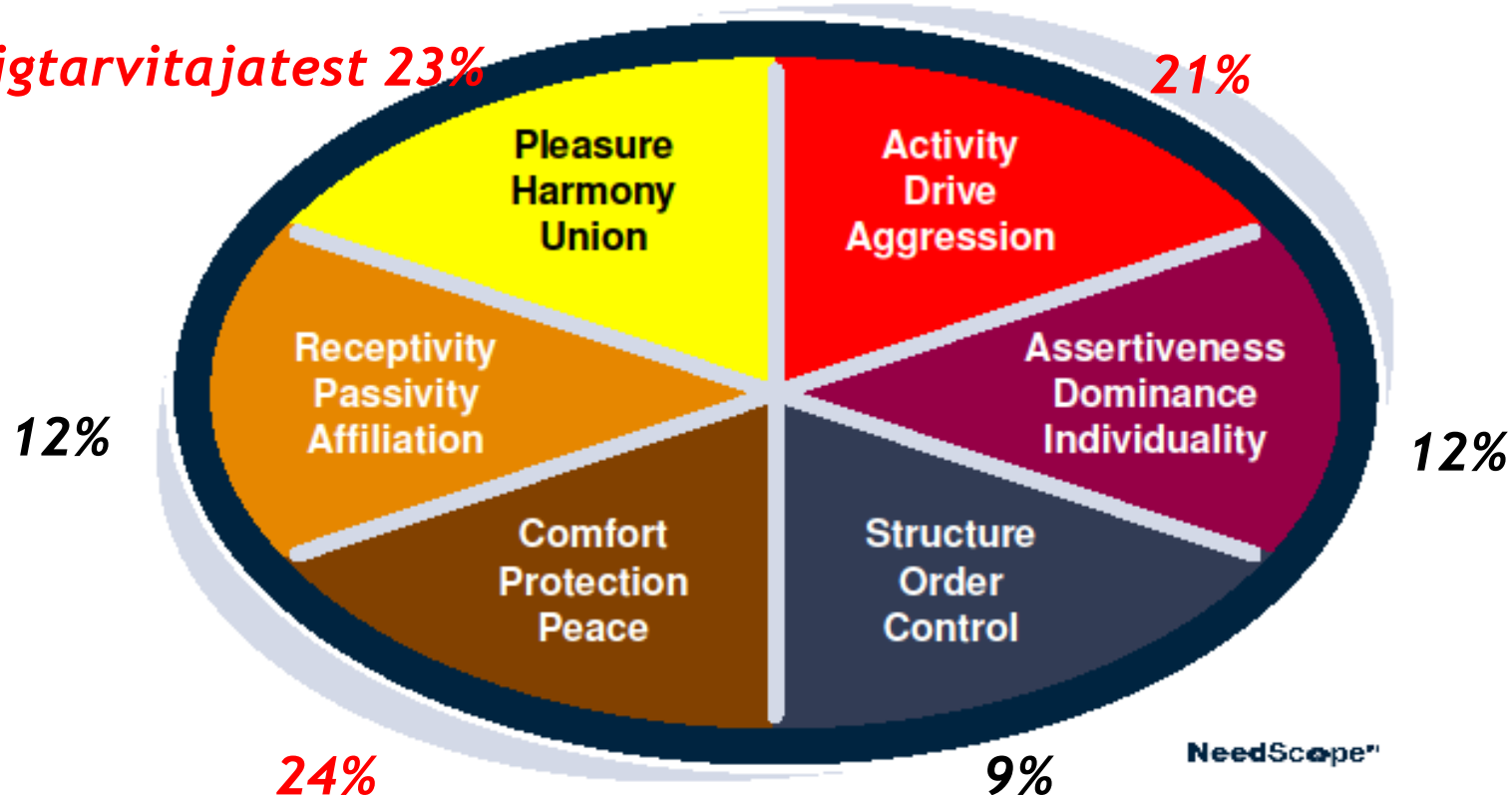


Six Core Archetypes Within NeedScope Model

The Archetypes as Feelings

16-49 aastased alkoholitarvitajad Eestis

Liigtarvitajatest 23%





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Vali tervis!
Naerata.

Vali tervis!
Ära suitseta.

Vali tervis!
Käi jala.

Vali tervis!
Söö rohkem
puu- ja köögivilju.

Vali tervis!
Pea alkoholiga
piiri.

Vali tervis!
Pese käsi.

Vali tervis!
Liigu 30 minutit
päevas.



	Mehed	Naised	Nädalas peaks olema vähemalt 3 alkoholivaba päeva!
Madala riskiga alkoholitarvitamine	≤ 40g päevas	≤ 20g päevas	

Madal risk ei tähenda ohutut piiri!

1 alkoholiühik = 10 grammi absoluutset alkoholi



1 ühik
40 ml 40%
kanget alkoholi



1 ühik
120 ml 12%
veini



2 ühikut
500 ml
5,2% õlut